



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2020 / 2021

Classe/Sede: Terza A TUR / ITE

Docente: Glenda Cariolato

Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive

Testi adottati: nessuno

CONTENUTI DISCIPLINARI

1. Modulo Ed Civica: Le Scienze Motorie e Sportive e la Convivenza Civile

Contenuti:

- Sicurezza e Regolamento della palestra integrato con misure anti covid e con attività svolte all'esterno
- Progetto "La Strada Giusta"

2. Modulo: Allenamento e Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie (potenziamento fisiologico attraverso le capacità condizionali e miglioramento delle capacità coordinative)

Contenuti:

- Warm up e Cool down
- Tecniche di avviamento motorio
- Test motori
- Capillarizzazione e lavoro aerobico in pista
- Lavori a circuito: Circuit Training, Tabata e HIIT.
- Mobilità articolare e Stretching.
- Le Capacità Coordinative: Speed Ladder.

3. Modulo: Alimentazione

Contenuti: elementi di scienze dell'alimentazione e calorie, le mie abitudini alimentari e fabbisogno energetico.

4. Modulo: Energia

Contenuti: i meccanismi energetici, i sistemi aerobico e anaerobici, l'ATP, CP, Steady State e Soglia Anaerobica.

5. Modulo Sistemi e Apparati (modulo teorico svolto in didattica a distanza)

Contenuti:

- Sistema Muscolo Scheletrico e Articolare: anatomia e fisiologia essenziale, struttura del muscolo e modalità di contrazione.

6. Modulo: Il Linguaggio del corpo ed Espressività (modulo svolto in didattica a distanza)

Contenuti:

- Assi e piani corporei, posizioni e movimenti fondamentali
- Attività "laboratoriali" eseguite a distanza: assi e piani, articolazioni, riscaldamento.
- Riflessioni e restituzioni su piattaforma attività a distanza.

7. Progetto del Centro Sportivo Scolastico: CON-TEST

Contenuti: test individuali (6 minuti di corsa, palla medica 3 kg, Sargent test, salto in lungo, sprint 30 mt)

8. Modulo: Atletica

Contenuti:

- Salto in lungo (propedeutica)

Valdagno, 24 Maggio 2021

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente
